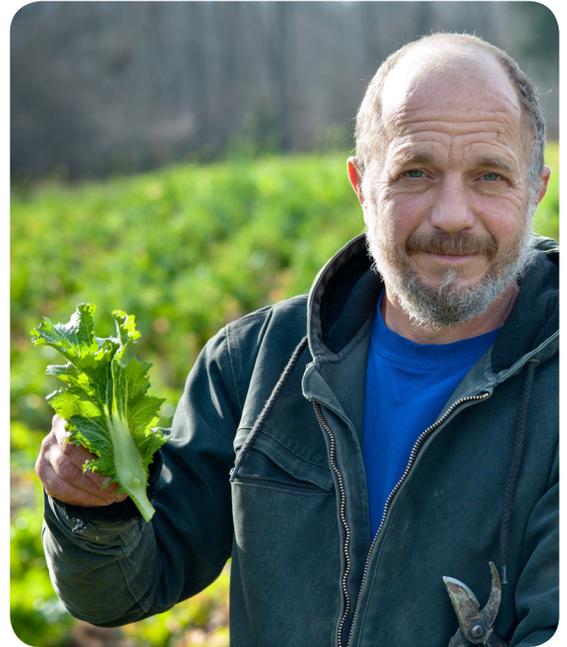


## Ensalada De Col rizada

Esta es una excelente ensalada con productos de invierno, pues a la col rizada le encantan los climas fríos. Incluso es más dulce después de la primera helada. La col rizada es de la familia de las coles y algunas personas que no les gustan cocinarlas, las disfrutan crudas como en este caso.



Brett Grohsgal, propietario de la granja orgánica Even Star, en un campo de verduras de invierno. La granja orgánica Even Star es una granja de agricultura sostenida por la comunidad (CSA) de verano e invierno, con una producción de alta calidad que abastece el área metropolitana de Washington DC los doce meses del año. También son proveedores cinco restaurantes, una universidad y dos tiendas de comestibles. Iniciaron operaciones en 1997 y son un productor orgánico certificado que cultiva diversas hierbas, verduras, bayas y flores  
© Edwin Remsberg/ www.remsberg.com

ADULTO: SÍ | TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | TIEMPO TOTAL: 15 MINUTOS | RINDE: 4 PORCIONES



**LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

**LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

**REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

**RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

**PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones

### UTENSILIOS DE COCINA

Tabla de cortar

Cuchillo afilado (debe haber presente un adulto)

Prensa de ajos (si está disponible)

Cucharas para medir

Taza para medir

Tazón grande

Tenazas o cuchara y tenedor para ensaladas

### INGREDIENTES

6 hojas grades de col rizada, lavadas y escurridas

1 diente de ajo, que haya sido pasado por una prensa de ajos o que esté pelado y finamente picado

2 cucharadas de zumo de limón fresco (medio limón aproximadamente)

2 cucharadas de aceite de oliva

¼ de cucharadita de sal

½ taza de queso parmesano rallado (al gusto)

½ taza de nueces tostadas en pedazos (al gusto).

### INSTRUCCIONES

1. Arranca las hojas arrugadas de los tallos de la col agarrando la parte inferior de cada tallo y halando con fuerza. Las hojas se desprenderán y quedarán los tallos duros, que puedes botar.
2. Forma un montón de hojas y colócalas sobre la tabla de cortar; corta de manera transversal con el cuchillo para que queden trocitos delgados de col.
3. Coloca el ajo, el zumo de limón, el aceite y la sal en el tazón grande y agrega la col rizada y revuélvela bien con las tenazas. Pruébala y agrega más limón, aceite o sal, si lo necesita para que su sabor sea único y delicioso.
4. Agrega queso parmesano y nueces al gusto y sirve de inmediato.

### Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

### ¡conéctate con nosotros!

Para recibir recetas mensuales con ingredientes de Maryland, envía la palabra **CHOPES** al código **43186**.

No recibirás más de 5 mensajes cada mes, y puedes dejar de recibirlos si envías STOP MD al 43186. Envía HELP MD para obtener ayuda, o llama al 1-877-RIPROAD. Pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.

# COL ES UNA JERGA EN ESTADOS UNIDOS PARA DINERO

POR ESO DECIR "¡DAME COL!" PODR A SIGNIFICAR "¡DAME DINERO!" O "¡DAME ALIMENTOS SALUDABLES!"

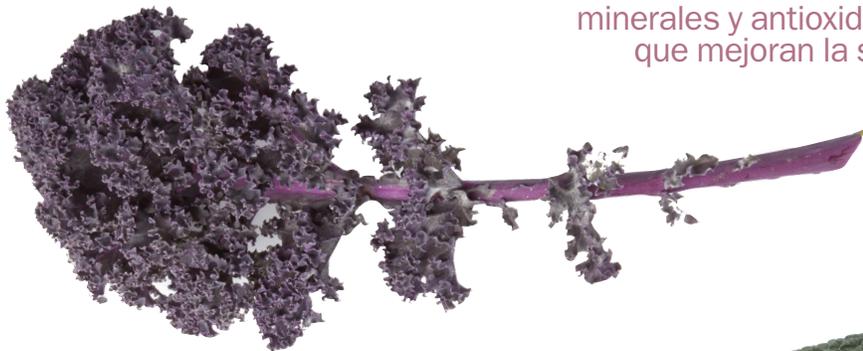


**¿Sabías que?**

La col rizada es parte de la familia de las brassica, lo que la hace prima del repollo, el brócoli y las coles de Bruselas.

La col rizada es un verdadero **superalimento**, rico en vitaminas, minerales y antioxidantes que mejoran la salud.

**COL MORADA**



**COL RIZADA**



A una de las variedades de la col se le llama "comida de primavera", ya que la col se puede cultivar durante el invierno, cuando, por lo general, no hay más que pueda cosecharse.

**COL DE TOSCANA**



Hay **muchos tipos** de col: verde, morada, rizada o simple y la col de Toscana, que en inglés también le dicen "col dinosaurio", por sus hojas verrugosas y con apariencia prehistórica.



THE AARON STRAUS  
&  
LILLIE STRAUS  
FOUNDATION, INC.

**SUSCRÍBETE A CHOPCHOP**  
La revista de cocina divertida para las familias  
**¡4 excelentes publicaciones por solo \$14.95!**  
Para pagar con tarjeta de crédito, visita  
**chopchopmag.org**

**BUENAS PROPORCIONES**

¡Una porción de col te da  $\frac{3}{4}$  de la cantidad de **vitamina A** que requieres a diario y  $\frac{1}{2}$  de la **vitamina C!**